

### Fallschule

Eine der Besonderheiten beim Aikidotraining ist, dass es immer einen Wechsel zwischen Angreifer (Uke) und Verteidiger (Nage) gibt.

Daher ist es notwendig, dass auch die Anfänger auf dem Weg des Aiki die Fallschule lernen. Denn wer sicher im Fallen ist, hat keine Angst, geworfen zu werden.

Als erstes wird die Rückwärtsrolle (Ushiro-ukemi) geübt. Wenn sie einigermaßen sicher beherrscht wird, geht es weiter mit dem Seitwärtsfallen (Yoko-ukemi) und der Vorwärtsrolle (Mae-ukemi).

Einige Hinweise für das Erlernen der Fallschule findet ihr auf den folgenden Seiten. Falls ihr Angst vor dem Fallen/Rollen habt, sprecht mit eurem Trainer darüber. Er wird versuchen euch die Angst durch entsprechende Vorübungen zu nehmen.

**Sollte euch bei der Fallschule schwindelig oder unwohl werden, unterrichtet euren Lehrer und setzt euch an den Rand der Matte!**



## Rückwärtsrolle

### Aus der sitzenden Position:

- 1: Sitze mit geradem Rücken und halte die Beine gekreuzt (Bild 1).
- 2: Halte deine Hände vor dem Körper und ziehe das Kinn auf die Brust um den Kopf zu schützen. Nun rolle zurück bis auf die Schultern (Bild 2 und 3).
- 3: Wechsle die Beine und rolle über die andere Seite (Bild 4 und 5). Beim Zurückrollen solltest du versuchen auszuatmen. Rolle bitte mehrere Male über jede Seite.





### Aus der knienden Position:

- 1: Stehe natürlich, schiebe den linken Fuß hinter dem Rechten durch, gehe dann sanft zuerst mit dem Knie des linken Beines und dann mit dem Po auf die Matte. Halte den Rücken rund und bringe das Kinn auf die Brust, wie in der sitzenden Position beschrieben.
- 2: Rolle bis zu den Schultern (Bild 1, 2, 3 und 4).
- 3: Benutze deine Arme um wieder in eine stehende Position zu kommen. Wechsle die Füße. Du hast jetzt den rechten Fuß hinter dem Linken und rollst wie vorher beschrieben (Bild 5, 6, 7 und 8).





## Aus der stehenden Position:

1. Stehe in der natürlichen Grundposition, wie bei den Sabakis (Ausweichbewegungen) erklärt. Schiebe den linken Fuß hinter dem Rechten durch (Bild 1), gehe anschließend zuerst mit dem Knie des linken Beines (Bild 2) und dann mit dem Po (Bild 3 und 4) auf die Matte. Halte den Rücken rund und bringe das Kinn auf die Brust, wie in der sitzenden Position beschrieben.
2. Statt wie bei der Vorübung nur bis zu den Schultern zu rollen, rolle jetzt über die rechte Schulter (Bild 5 und 6). Der Kopf liegt dabei auf der linken Schulter. Komme wieder in eine stehende Position (Bild 7, 8 und 9). Halte während der gesamten Rolle die Hände vor deinem Körper.
3. Nachdem du wieder in die stehende Position gekommen bist (Bild 10), wiederhole die Rolle auf der anderen Seite.

